

Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Sopa de Vegetales y Pescado Fresco del Año Nuevo Chino

8 Porciones

Se la puede considerar la sopa de la buena suerte del Año Nuevo Chino. Con pescado fresco y sabroso, vegetales y jengibre fresco, es una formidable promesa de salud y fortuna. Y es rápida de hacer, especialmente si compra repollo y zanahorias ya picadas. Permite una porción de vegetales por persona.

- 1 1 caja de una libra de tallarín de arroz, u otros tallarín plano, como fettuccine
- 1 pedazo de 4 onzas de jengibre fresco, pelado, en trozos largos
- 2 cajas de 32 onzas de caldo vegetal, bajo en sodio
- 1 cucharilla de vinagre de arroz (opcional)
- 1 cucharilla de aceite sésame (opcional)
- 1 cucharilla de salsa de soja
- 1½ libras de filete firme de pescado blanco, mero, "roughy amarillo", o mordedor rojo
- 1 taza de repollo verde molido
- 2 tazas de vainas de guisante cortadas por la mitad
- ½ taza de zanahorias molidas
- 1 taza de bok choy tierno en rodajas
- ½ taza de tallos de habichuela fresca
- ¼ taza de maní tostado y molido o semillas de sésame

En agua algo salada cocine el tallarín siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras tanto ponga el jengibre en el caldo vegetal, todo en una olla grande a temperatura mediana. Agregar vinagre, aceite de sésame y la salsa de soja. Dejar que la sopa hierva y agregar pescado. Vuelva a hacer hervir el caldo y eche el pescado, cubra la olla, hasta que todo quede cocido -- dejar cocer durante unos 9 minutos por pulgada de sustancia. Saque el pescado del caldo y transferirlo a un plato plano para cortarlo. Dejarlo de

lado. Lavar todos los vegetales frescos. Añadir a la sopa el repollo, las vainas de guisante y las zanahorias, y dejar cocer 7 minutos. Mientras tanto, con un cuchillo y un tenedor picar el pescado hasta dejarlo en pedazos pequeños. Deje de lado el pescado otra vez. Agregar el bok choy y los tallos de habichuela al resto de los vegetales, cubrir, dejar cocer por otros 3 minutos. Con suavidad eche el pescado en la sopa. Sirva la sopa sobre los tallarines y adornarla con el maní o las semillas de sésame.

Análisis Nutritivo por Porción:

361 calorías
50 gramos de carbohidrato
27 gramos de proteína
5 gramos de grasa
1,9 gramo de grasa saturada
27 miligramos de colesterol
134 miligramos sodio
2 gramos fibra
13% calorías de grasa
5% calorías de grasa saturada
Más de una porción para el
"Programa 5 Al Día"